



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Juni 2017



Gesundheit und Lebensqualität im Alter fördern

Eine Broschüre zum Aufbau von kommunalen Netzwerken für Gemeinden

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Autorinnen

Claudia Kessler, Public Health Services

Hilde Schäffler, Public Health Services

Barbara Züger, Amt für Gesundheitsvorsorge, Kanton St. Gallen

Christa Rudolf von Rohr, Redaktion Gesundheitsförderung Schweiz

Diese Broschüre basiert auf den Vorarbeiten des Kantons St. Gallen, *Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter: Eine Dokumentation der Pilotprozesse im Kanton St. Gallen mit Empfehlungen für den Aufbau von Netzwerken*, Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen.

Kontakt

Jean-Pierre Lugon (Projektleitung), Gesundheitsförderung Schweiz

Fotonachweis

© Gesundheitsförderung Schweiz/Peter Tillessen

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

Bestellnummer

02.0178.DE 06.2017

Download PDF

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, Juni 2017

An wen richtet sich die Broschüre?

Die vorliegende Broschüre richtet sich an Gemeinden, die kommunale Netzwerke zur Förderung der Gesundheit und Lebensqualität im Alter etablieren wollen. Die Broschüre gibt Empfehlungen, wie kommunale Netzwerke wirkungsvoll aufgebaut und gestaltet werden können. Sie nennt die notwendigen Strukturen und Rahmenbedingungen, die es für einen zielführenden Austausch braucht. Praxisbeispiele aus zwei verschiedenen Gemeinden veranschaulichen, wie der Prozess in unterschiedlichen Kontexten praktisch umgesetzt werden kann. Der beschriebene Prozess und die Praxisbeispiele basieren auf den Erfahrungen aus Pilotprojekten, die im Rahmen des nationalen Projekts «VIA¹ – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter» durchgeführt wurden.

Bedeutung der Symbole

- 🔗 Verlinkter Verweis auf ein weiterführendes Hilfsmittel.
- 📄 Infobox mit zusätzlichen Informationen und Beispielen

Mehr Gesundheit und Lebensqualität im Alter: gemeinsam handeln in der Gemeinde

Gesundheit und Autonomie im Alter werden durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Massnahmen in den Bereichen Bewegung und Begegnung bis ins hohe Alter wirken. Für die Gesundheit älterer Menschen ist es wichtig, nebst klassischen medizinischen Gesundheitsangeboten den Aufbau von Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten, Nachbarschaftsnetzwerken, Freiwilligenaktivitäten, Kultur- und Freizeitangeboten sowie den Abbau von strukturellen Mobilitätshindernissen zu fördern.

In vielen Gemeinden besteht bereits ein breites Angebot für ältere Menschen. Diese Broschüre zeigt auf, wie Sie Vertreterinnen und Vertreter von bestehenden Angeboten in Ihrer Gemeinde miteinander vernetzen und mit der Zielgruppe in einen Dialog bringen können. Ziel ist, aus den vorhandenen Ressourcen gemeinsam neue Ideen und Angebote zu entwickeln und umzusetzen, die allen Einwohnerinnen und Einwohnern Ihrer Gemeinde zugutekommen.

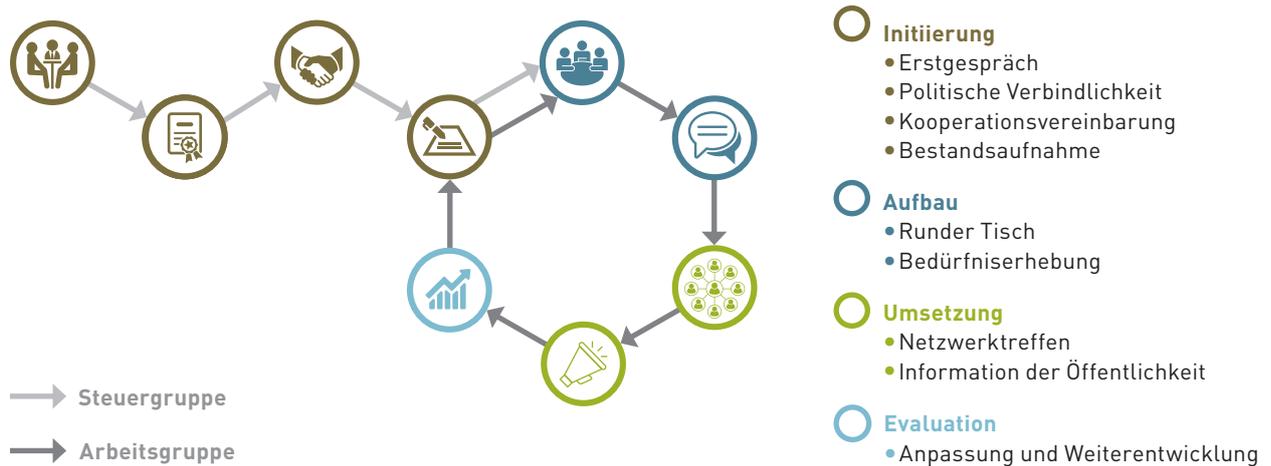


¹ VIA wurde von Gesundheitsförderung Schweiz und zehn Kantonen von 2010 bis 2016 lanciert. Im Rahmen dieses Projekts haben drei Kantone (Bern, St. Gallen, Zug) in mehreren Gemeinden (Biel, Herzogenbuchsee, Langenthal, Buchs, Jonschwil, Lichtensteig, Cham, Risch, Steinhausen, Walchwil) kommunale Netzwerke zur Förderung der Bewegung oder der Begegnung und der sozialen Teilhabe für ältere Menschen gebildet.

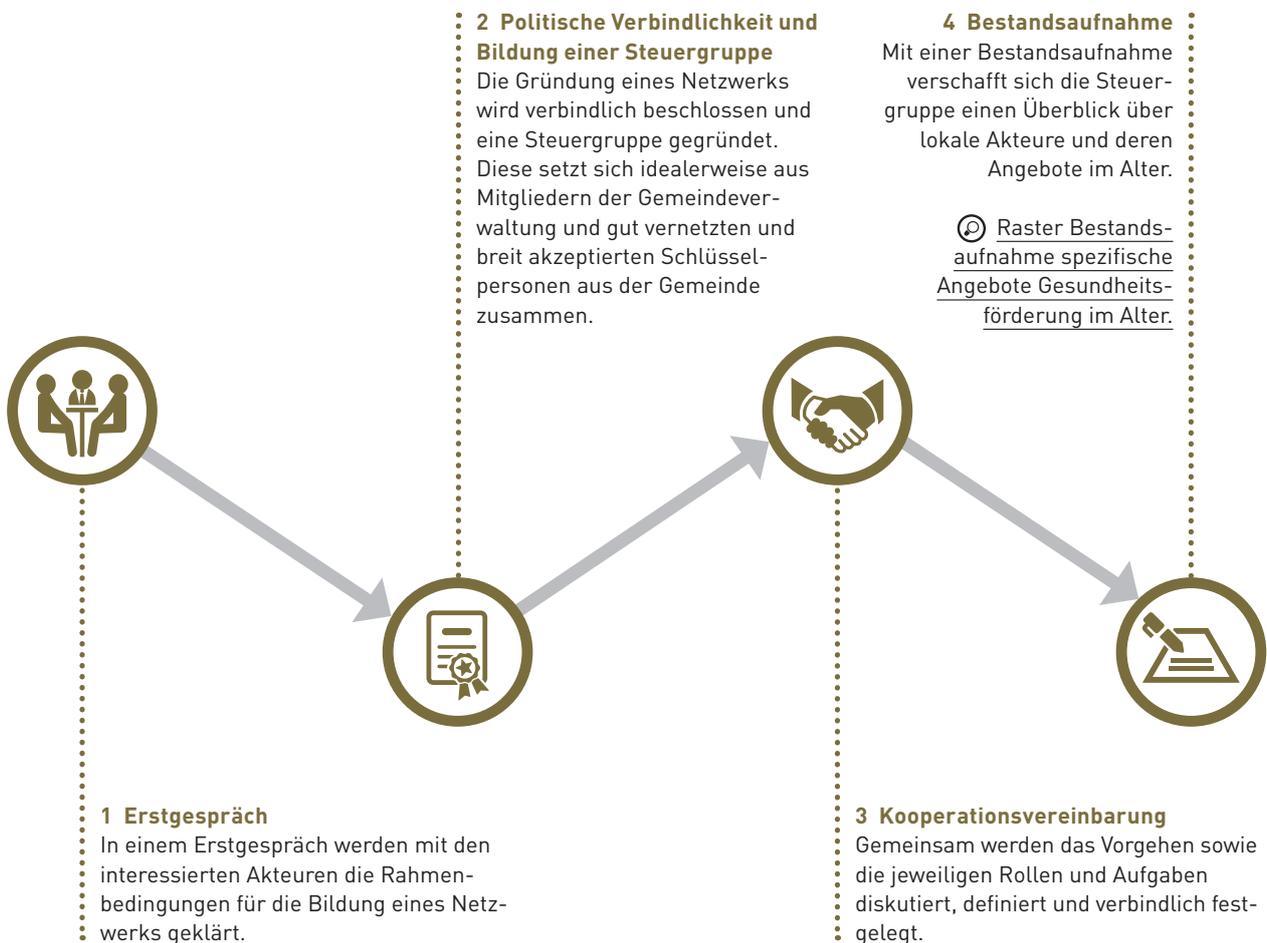
Aufbau eines kommunalen Netzwerks

Der Aufbau von kommunalen Netzwerken verläuft je nach Strukturen in den Gemeinden, den Bedürfnissen der Zielgruppe und den Ressourcen der Akteure unterschiedlich. Die Partizipation der Zielgruppe hat

aber überall einen hohen Stellenwert. Grundsätzlich besteht der Aufbau von kommunalen Netzwerken aus vier Prozessphasen mit unterschiedlichen Aktivitäten.



1. INITIIERUNGSPHASE (SCHRITTE 1-4)



2. AUFBAUPHASE (SCHRITTE 5-6)



5 Runder Tisch und Gründung einer Arbeitsgruppe

- Die Akteure klären die Interessen und Anforderungen an ein Netzwerk und ermitteln den Handlungsbedarf. Die Steuergruppe wird zu einer Arbeitsgruppe erweitert. Sie bildet fortan den Kern des Netzwerks.



6 Bedürfniserhebung

Die Bedürfnisse und Interessen der älteren Bevölkerung werden geklärt und aufbereitet. Die Arbeitsgruppe rekrutiert weitere Netzwerkpartner.

- Leitfaden für die Situations- und Bedarfsanalyse in den Gemeinden

3. UMSETZUNGSPHASE (SCHRITTE 7-8)

7 Netzwerktreffen

Die Ergebnisse der Situations- und der Bedarfsanalyse (Schritte 4-6) werden diskutiert, Lücken identifiziert und die Handlungsfelder definiert. Es werden konkrete Massnahmen und Projekte ausgearbeitet und in selbstorganisierten Gruppen weiterentwickelt.

i Vulnerable Personen erreichen

Die Angebote für Bewegung und Begegnung sowie soziale Teilhabe im Alter sollten speziell auch vulnerable Personen (z. B. Hochbetagte, Inaktive, Alleinstehende usw.) erreichen.

- Lückenanalyse



8 Information der Öffentlichkeit

Die Bevölkerung und die Zielgruppe werden periodisch über wichtige Schritte, Teilergebnisse sowie Angebote und Anlässe informiert.



4. EVALUATIONSPHASE (SCHRITT 9)

9 Anpassung und Weiterentwicklung

Die Angebote sollten nach einer gewissen Zeit und regelmässig kritisch geprüft und den neuen Gegebenheiten angepasst werden. Danach geht die Netzwerkentwicklung als zyklischer Prozess weiter und die Schritte 4-9 werden je nach Bedarf in neuer Form mehrfach durchlaufen.



Erfolgsfaktoren für ein Netzwerk

Das Engagement der Akteure und der Bevölkerung ist Voraussetzung für einen erfolgreichen Prozess. Gleichzeitig sind eine andauernde und längerfristige Verbindlichkeit des Gemeinderats und der Gemeindeverwaltung unabdingbar.

Es ist empfehlenswert, wenn eine erfahrene Person die Arbeitsgruppe und die Meetings moderiert und koordiniert sowie den Netzwerkaufbau und die Projektgruppen langfristig unterstützt.

Weitere wichtige Erfolgsfaktoren sind:

- Schlüsselpersonen, die die Initiative ergreifen
- Wertschätzung und Unterstützung der Akteure
- Genügend Zeit für die Rollenfindung und die Aushandlungsprozesse
- Kooperation und Koordination statt Hierarchie
- Offenheit für neue Inhalte sowie eine flexible und rollende Planung
- Schonende und bewusste Nutzung der vorhandenen Ressourcen (personell und finanziell)

🔗 Weitere Angaben zum Thema der benötigten Ressourcen sowie Hilfsmittel finden Sie im Downloadbereich von Gesundheitsförderung Schweiz: www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia

Nutzen eines Netzwerks

Die ganze Gemeinde profitiert von einem etablierten und gut funktionierenden Netzwerk.

Es fördert insbesondere folgende Aspekte:

- Gute Lebensqualität bis ins hohe Alter
- Vernetzung und Koordination unter den Akteuren
- Mehr Effizienz, bessere Zusammenarbeit und weniger Doppelspurigkeiten in der Arbeit mit älteren Menschen
- Tragfähige, auf die Bedürfnisse der älteren Menschen ausgerichtete Angebote
- Bessere Bekanntmachung und Nutzung der Angebote
- Mehr Freiwilligenarbeit in den Organisationen und der Nachbarschaft
- Standortvorteil durch verstärkte Identifikation der Bevölkerung in und mit der Gemeinde

Themenvielfalt als Motor für ein Netzwerk

Es ist entscheidend, das Netzwerk für die Partner langfristig attraktiv zu gestalten. In regelmässigen Netzwerksitzungen sollen die Angebote inhaltlich weiterentwickelt und gelegentlich neue Schwerpunkte gesetzt werden. Die Angebote sollten den Bedarf der Gemeinde und die Bedürfnisse der älteren Menschen gleichermaßen berücksichtigen.



THEMENVIELFALT



Klare Rolle und kompetente Unterstützung

Eine klare Aufgaben- und Rollenverteilung fördert den erfolgreichen Netzwerkaufbau und die langfristige Netzwerkpflge. Idealerweise übernimmt die Gemeinde die Projektleitung und koordiniert und betreut das Netzwerk. Sie kann von einer externen Stelle (kantonale Verwaltung, Pro Senectute usw.) in der Planung und Umsetzung des Aufbauprozesses mit fachlichem Know-how begleitet und unterstützt werden. Die lokalen Netzwerkpartner geben ihr Wissen und ihre Erfahrungen ein und setzen die Themen mit konkreten Projekten in die Praxis um. Externe Fachstellen und Fachleute können die Gemeinde je nach Bedarf im Aufbauprozess mit verschiedenen Leistungen unterstützen:

- Standort- und Beratungsgespräche
- Moderation von Sitzungen, Treffen und Veranstaltungen
- Bereitstellen von Hilfsmitteln, Informationsmaterial und Grundlagen für die Umsetzung

- Vernetzung mit bereits aktiven Gemeinden
- Unterstützung bei der Dokumentation und der Ergebnissicherung
- Unterstützung in der Kommunikation und der Öffentlichkeitsarbeit
- Mithilfe bei der Erschliessung von Finanzierungsquellen

Praktische Beispiele

Die nachfolgenden zwei Good-Practice-Beispiele dienen als Anregung für den Aufbau eigener kommunaler Netzwerke. Sie basieren auf den Erfahrungen der Gemeinden Jonschwil (SG) und Cham (ZG). Das erste ist ein praktisches Beispiel für den Aufbau eines kommunalen Netzwerks Bewegung und Begegnung, das zweite eines für ein kommunales Netzwerk soziale Teilhabe im Alter.

Praxisbeispiel 1 Jonschwil: Aufbau eines kommunalen Netzwerks für Bewegung und Begegnung im Alter

Einwohner: 3764

Anteil 64+: 20,5%

Mitwirkende: ca. 120

1. Initiierungsphase

Erstgespräch August 2014	Die Ausgangslage und die Voraussetzungen werden diskutiert: Wie sieht die Alterspolitik in Jonschwil aus? Welche Angebote und Strukturen bestehen bereits? Gibt es ein Altersleitbild? Das Vorgehen wird skizziert.
Gemeinderatsbeschluss September 2014	Das Vorhaben zur Bildung eines Netzwerks für Bewegung und Begegnung im Alter wird vom Gemeinderat verabschiedet.
Startsitzung Oktober 2014	Die Rollen, die Aufgaben und die Kompetenzen werden geklärt. Ziele und Prozessschritte werden definiert und in einer Vereinbarung festgehalten. Die Projektleitung liegt beim Gemeindepräsidenten. Das Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen begleitet den Prozess.
	<p>i IG AKTIVES ALTER Aktive Seniorinnen und Senioren haben sich nach einer Umfrage der Gemeinde bei der älteren Generation zu einer Interessengruppe zusammengefunden.</p>
Bestandsaufnahme November 2014	Die bestehenden Angebote zu Bewegung und Begegnung im Alter werden vom Gemeindepräsidenten und der IG AKTIVES ALTER systematisch erhoben. Daraus geht unter anderem ein Wochenmenü hervor, das regelmässig im «Gemeinde Aktuell» publiziert wird.

2. Aufbauphase

Runder Tisch Februar 2015	Mit lokalen Akteuren werden bestehende Ressourcen und Lücken erhoben sowie das Optimierungspotenzial und der Handlungsbedarf geklärt. Es gibt Bedarf für regelmässigen Austausch und gezielte Koordination.
	<p>i Akteure Pro Senectute, Kirchen, Turn- und Sportvereine, IG AKTIVES ALTER, Senioren-Treff-Team, Spitex, Physiotherapeutin, Hausarzt, Spitex, Rotkreuzfahrdienst usw.</p>
Zukunftsworkshop April 2015	Mehr als 100 Seniorinnen und Senioren bringen ihre Ideen und Vorschläge für ein gesundes und wertvolles Älterwerden ein. Sie wünschen sich ein grösseres Angebot an gemeinsamen Aktivitäten sowie die Bekanntmachung von Bestehendem. In Gruppenarbeiten werden Ideen und Massnahmen vertieft.
	<p>i Ideen und Vorschläge Zum Beispiel sportliche Ausflüge, Kurse, Wandergemeinschaften, Jassgruppe oder die Kommunikation von spontanen Aktivitäten über eine Whats-App-Gruppe.</p>

3. Umsetzungsphase

Auswertungssitzung Mai 2015	An der öffentlichen Auswertungssitzung werden die Ergebnisse aus dem Zukunftsworkshop diskutiert, ergänzt und zu sieben konkreten Handlungsfeldern verdichtet. Die Verantwortlichkeiten werden zwischen Gemeinde und IG AKTIVES ALTER verteilt.
	<p>i Handlungsfelder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Digitale Kommunikation und Vernetzung (Plattform 60+) • Analoge Kommunikation und Information (Broschüre 60+) • Netzwerkstrukturen schaffen • Angebotsoptimierung und -ergänzung • Begegnungsorte und -plätze öffnen oder schaffen • Freiwilligenarbeit fördern • Altersgerechtes Wohnen

Netzwerktreffen September 2015

Lokale Akteure kommen zusammen, um die Angebotslandschaft gemeinsam zu verbessern. Zunächst werden die Ergebnisse der Situationsanalyse vorgestellt, dann wird in Gruppen an konkreten Projektideen gearbeitet.

📌 Projektideen

- Kurs «Sicher z'Fuess»
- Seniorenorchester
- Generationenfest

4. Evaluationsphase

Erste Ergebnisse

Die Gemeinde organisiert regelmässig ein Netzwerktreffen für die Vereine und Organisationen im Alters- und Gesundheitsbereich sowie für Seniorinnen und Senioren. Neupensionierte werden an diesen Anlässen begrüsst .

📌 Entstandene Angebote und Projekte (Auswahl)

- Informations- und Vermittlungsplattform
- Newsletter der IG AKTIVES ALTER
- Pilates- und Englischkurse 60+
- Kurs «Sicher zu Fuss» für fragilere Menschen
- Offener Bücherschrank und Lesezirkel
- Fahrdienst von Pensionierten für Kinder (KITA, Mittagstisch)
- Die IG AKTIVES ALTER setzt sich für einen Generationenspielplatz und mehr Sitzbänke ein, die von der Gemeinde zur Verfügung gestellt und von Seniorinnen und Senioren unterhalten werden.



Praxisbeispiel 2 Cham: Aufbau eines kommunalen Netzwerks zur sozialen Teilhabe im Alter

Einwohner: 16 264
 Anteil 64+: 16 %
 Mitwirkende: ca. 140

1. Initiierungsphase

Erstgespräch Januar 2014	Die Voraussetzungen und die Interessenslage werden geklärt. Wie kann die Idee zur Netzwerkbildung unterstützt werden? Stösst der Themenschwerpunkt «Soziale Teilhabe» auf Interesse? Wie kann das Vorhaben politisch und strukturell verankert werden? Wie wird die Bevölkerung mit einbezogen?
Integration in Legislaturziele April 2015	Die Vernetzung der Angebote und Dienstleistungen für ältere Menschen und Massnahmen gegen ungewollte Einsamkeit im Alter werden als Legislaturziel formuliert und vom Gemeinderat verabschiedet.
Vorgehenskonzept Juli 2015	Die Grundlagen der Netzwerkbildung und das Schwerpunktthema «Soziale Teilhabe» bzw. «Einsamkeit im Alter» werden skizziert. Mögliche Massnahmen werden angedacht und die Zusammenarbeit zwischen der lokalen Projektleitung und der externen Unterstützung festgehalten.

2. Aufbauphase

SeniorInnenforum Mai 2015	Organisiert von der aktiven Seniorengruppe und moderiert von der lokalen Projektleitung diskutieren ca. 120 Seniorinnen und Senioren in Tischrunden zur Frage «Was braucht es, um in Cham zufrieden zu altern?» Die externe Fachperson des Projekts Via unterstützt die Moderation sowie die Auswertung des Anlasses. Angeregt wird zum Beispiel eine Austauschplattform für gemeinsame Aktivitäten oder Tanzanlässe für Seniorinnen und Senioren.
i Massnahmenplan	Die Ergebnisse des Anlasses werden in einer Massnahmenliste zusammengefasst und den entsprechenden Stellen der Gemeinde sowie dem Gemeinderat vorgelegt. Anliegen in den Bereichen Begegnung und Aktivitäten sowie Dienstleistungen werden in das Netzwerk überführt.

3. Umsetzungsphase

Netzwerktreffen Juli 2015	Vertreterinnen und Vertreter von insgesamt 19 Organisationen und Institutionen diskutieren, wie die lokale Kooperation und Koordination der Angebote und Dienstleistungen verbessert werden kann. Gemeinsam werden Massnahmen gegen ungewollte Einsamkeit im Alter erarbeitet. Die Netzwerktreffen finden von nun an alle vier Monate statt.
i Netzwerkmitglieder	Spitex, Kirchen, Pro Senectute, SRK, Abteilung Soziales und Gesundheit Cham, Seniorenforum Cham, Frauengemeinschaft Cham, Genossenschaft KISS, Pflegeheime, Senioren Wandern, Turnverein, Fahrtendienst, Alzheimervereinigung, Benevol, Hospiz, Stiftung Wohnen im Alter, Gemeinnützige Baugenossenschaft
i Fachinput	Die externe Fachperson des Projekts Via sensibilisiert die Netzwerkmitglieder zur Thematik der sozialen Teilhabe/Einsamkeit im Alter.
Informationsveranstaltung Oktober 2015	Die Gemeinde lädt alle Neupensionierten ein und informiert über die gesundheitliche Bedeutung sozialer Teilhabe. Am Netzwerk beteiligte Organisationen stellen ihr Angebot vor und informieren, wie sich Neupensionierte aktiv beteiligen können (Kurse, Veranstaltungen, Freiwilligen-Engagement).

4. Evaluationsphase

Zwischenevaluation und Aussichten

Juli 2016

Nach einem Jahr wird an der 4. Netzwerksitzung eine erste Zwischenbilanz gezogen. Diese fällt durchwegs positiv aus: Die Netzwerkmitglieder sind vom Nutzen des Netzwerks überzeugt. Der Output der begleitenden Massnahmen wird als sehr positiv eingestuft. Es werden weitere gemeinsame Massnahmen für die nächsten Jahre geplant.

Erste Ergebnisse

Juli 2016

Dreimal jährlich findet ein von der Gemeinde organisiertes Netzwerktreffen für Vereine und Organisationen im Altersbereich statt. Die Gemeinde schätzt diesen Austausch und beteiligt sich selbst aktiv daran (Gemeinderätin, Abteilungsleitung Soziales und Gesundheit und Leitung Sozialarbeit sind Teil des Netzwerks).

i Entstandene Angebote und Projekte (Auswahl)

- Jährliche Informationsveranstaltung für Neupensionierte zu Angeboten und Dienstleistungen sowie Möglichkeiten des Freiwilligen-Engagements
- Partizipationsanlass 65+ alle zwei bis drei Jahre
- Plattform mit Angeboten und Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren (Infos auch in Papier-Form)
- MultiplikatorInnenschulung in Kooperation mit dem lokalen SRK für Netzwerkmitglieder, die in aufsuchenden Diensten tätig sind oder mit Freiwilligen in Besuchsdiensten arbeiten
- Peer-to-Peer-Austausch von Kurs- und Treffpunktleitenden (in Planung)
- Einbezug weiterer «Schlüsselstellen» in Bezug auf Vereinsamung und Ausstattung mit Instrumenten zur fachgerechten Informationsvermittlung bzw. Triagierung (Hausarztpraxen, Spitäler [Austritt], Bestattungsamt) geplant



☉ Für weiterführende Informationen und Download der erwähnten Hilfsmittel:
www.gesundheitsfoerderung.ch/downloads/gfia